



# Gut leben trotz vielfältiger „Gegenwinde“

*Setzen Sie im neuen Jahr Ihre Segel klug!*

**Irmgard BAYRHOFER** Hafnerbach

Mittwoch **13. Jänner 2016** 19 Uhr  
*Landgasthof Pritz*

Info **02752 716 27** Ing. Johann Pittl  
Teilnahmebeitrag **EUR 5,-**

**Kooperationspartner:** Gesunde Gemeinde Emmersdorf

**Vorankündigung:** Mi. 27. Jänner 2016, Heinz Schuberth berichtet über seine Jakobswege



Bitte wenden!

Förderliche Strategien im Umgang mit Belastungen sind Thema des Vortrages:  
die negative Stress-Spirale durchschauen und auflösen, förderliche Gedanken nutzen, selbstkompetent mit Gefühlen umgehen, verbunden sein mit Menschen - verbunden sein mit der Natur, zur Ruhe kommen, Genuss und Humor nicht vergessen, ...  
Kurz, sicher und mit Training durchs Leben „segeln“.

**Referentin Irmgard Bayrhofer** ist Trainerin für Burnout Prophylaxe und Entspannung und betreibt als Diplomkinesiologin in Hafnerbach eine Praxis für Kinesiologie und Achtsamkeit ([www.lebendig.cc](http://www.lebendig.cc))

**Anmeldungen werden bis Di. 12. Jänner 2016** vom Bildungswerkteam und von Bildungswerkleiter Johann Pittl (71627) gerne entgegengenommen.

Die **Anmeldung** kann auch per Mail erfolgen: [bildungswerk@gmx.at](mailto:bildungswerk@gmx.at)